Hometrainer Xantio XTR



Item No.:4833

Inhaltsverzeichnis	Index	Seite/Page

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Hometrainer um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/5 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Der Hometrainer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5 m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The hometrainer is produced according to EN 957-1/5 class HC, and cannot be used for physical exercise.
- Max. user weight is 120 kg.
- The hometrainer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The hometrainer has been produced according to the latest standard of safety.

To prevent injury and/or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EWG und die 73/23/EWG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

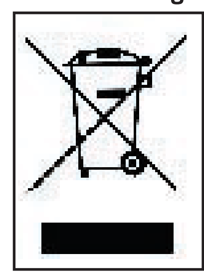
Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschliessen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/5 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC and 3/23/EWG. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

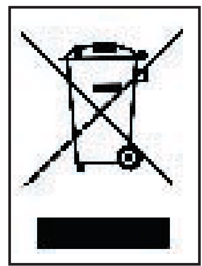
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed in the household rubbish!

3. Montage

Um den Zusammenbau des Hometrainers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

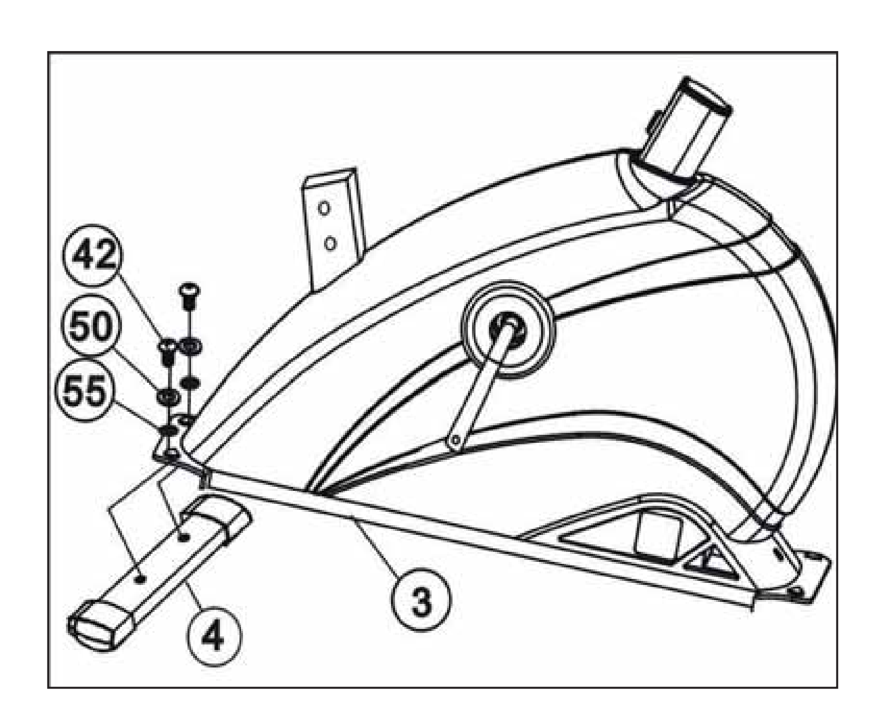
In order to make assembly of the hometrainer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

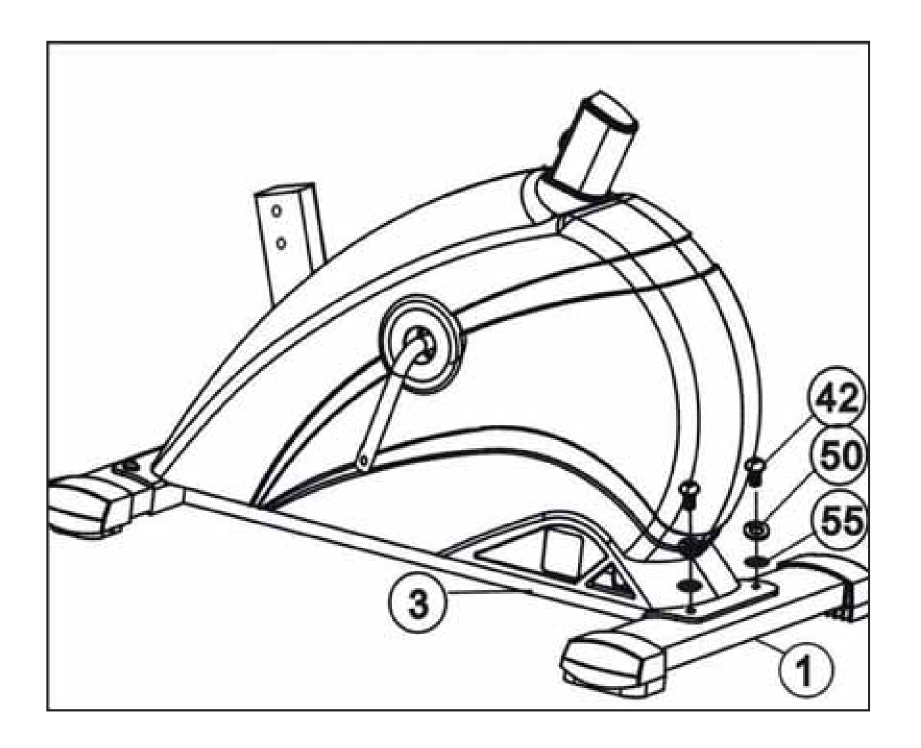
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage/scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make sure that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Montageschritte / Assembly steps

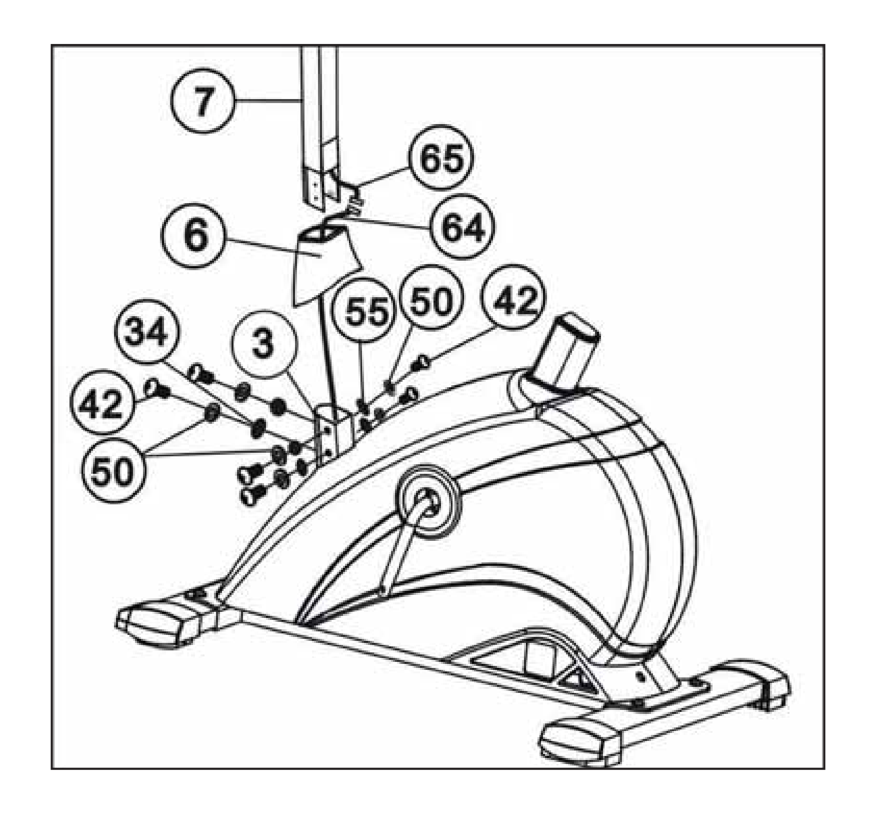
Schritt / Step 1



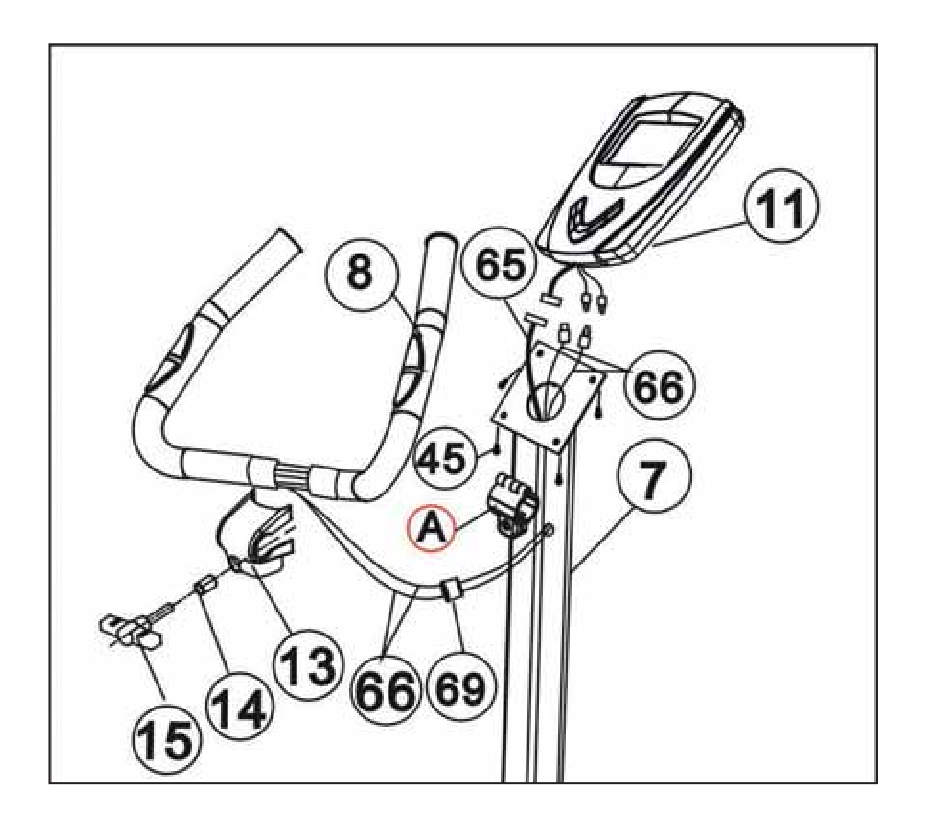
Schritt / Step 2



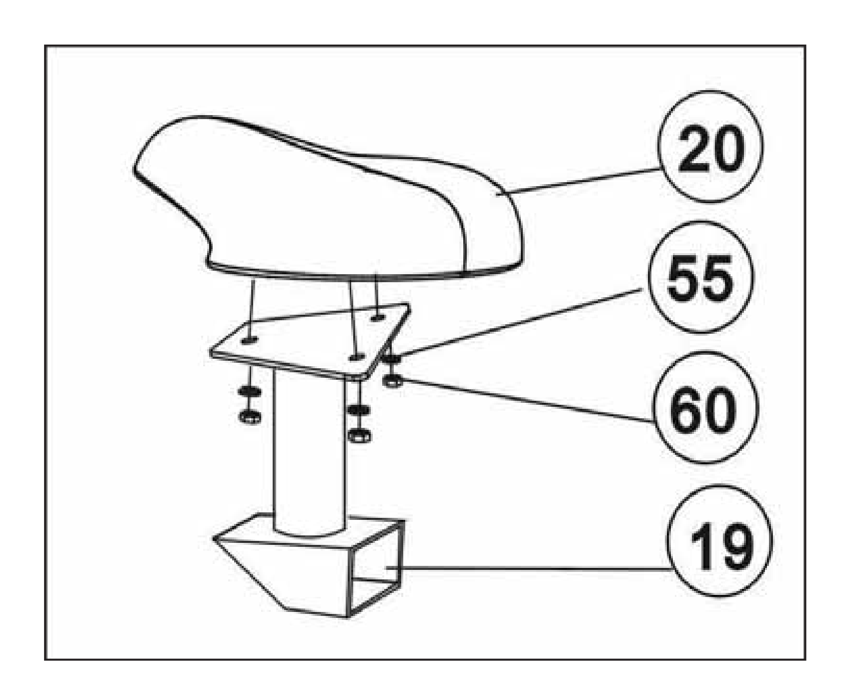
Schritt / Step 3



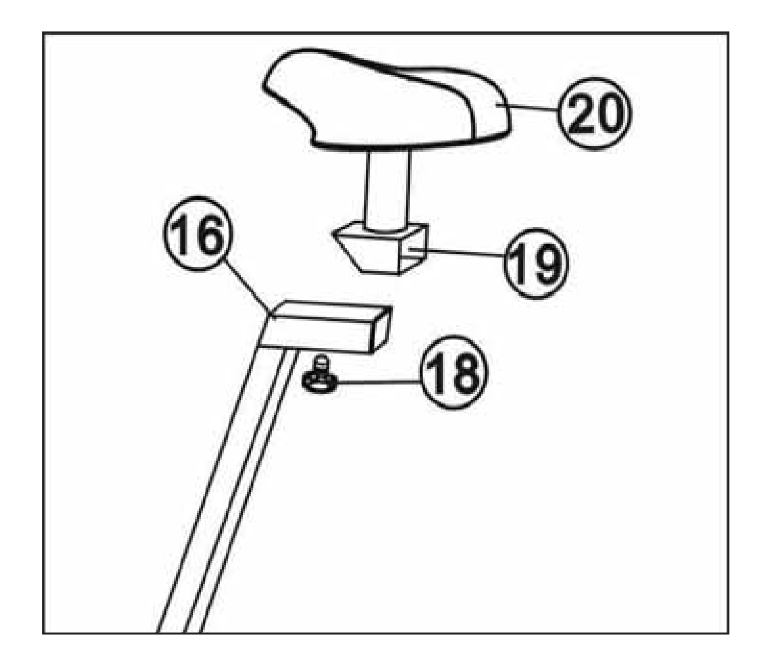
Schritt / Step 4



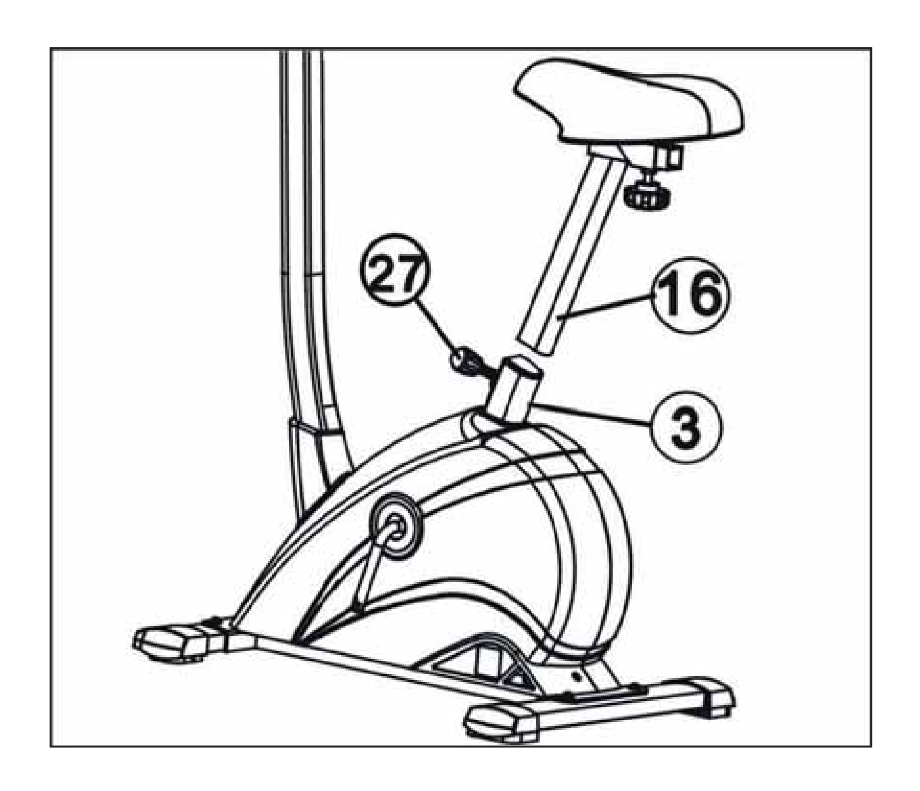
Schritt / Step 5



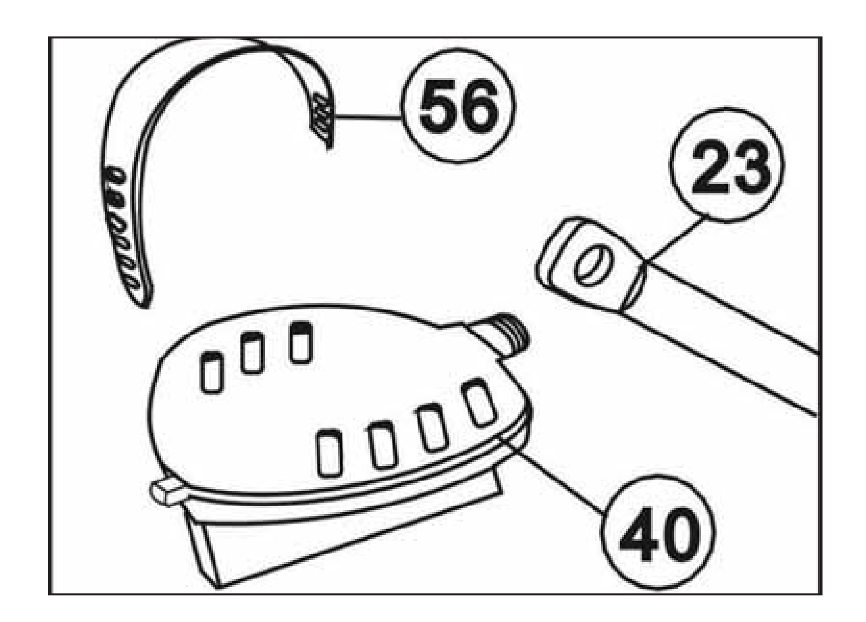
Schritt / Step 6



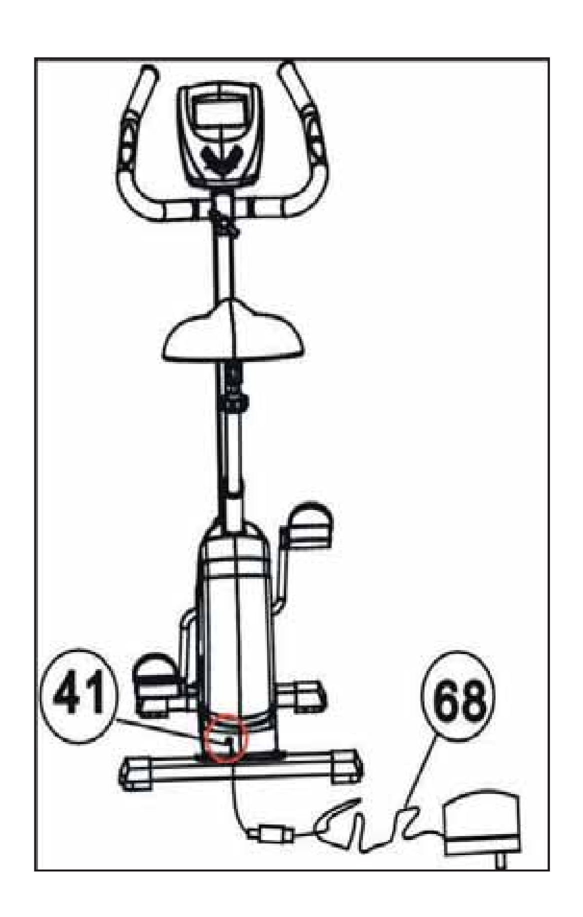
Schritt / Step 7



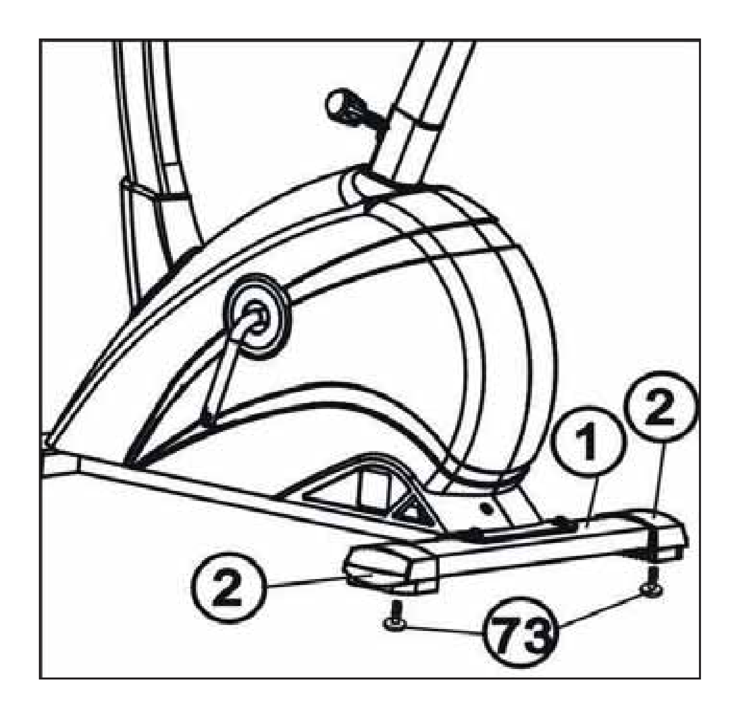
Schritt / Step 8



Schritt / Step 9



Schritt / Step 10



3.2 Einstellen der optimalen Sitzposition

Sitzhöhe (vertikale Verstellung): Das wichtigste Positionsmass ist die Sitzhöhe. Stellen Sie das attelstützrohr in einer solchen Höhe ein, dass beim Sitzen auf dem Gerät und Festhalten am Lenker beide Zehenspitzen gleichzeitig den Boden berühren.



Die Sattelstütze darf nur bis zur Max. Markierung herausgezogen werden!

Satteleinstellung (horizontal): Nach der Einstellung der Sitzhöhe ist die Einstellung des Sattelschlittens vorzunehmen. Dies können Sie leicht durch Lösen der Griffschraube und Verschieben des Sattelschlittens entsprechend Ihrer Körpergröße vornehmen. Folgende Faustregel kann zusätzlich bei der Einstellung berücksichtigt werden:
Bei waagerecht gestellter Tretkurbel sollte der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel 90° betragen.

Neigungsverstellung des Sattels: Öffnen Sie beide Muttern am Sattelgestell, bis sich der Sattel leicht drehen lässt. Verstellen Sie die Neigung des Sattels durch drücken oder ziehen an der Sattelspitze. Ist eine komfortable Neigung erreicht, drehen Sie die zuvor geöffneten Muttern des Sattelgestells mit dem passenden Werkzeug wieder zu.

3.3 Lenkerverstellung

Nach dem lösen der Flügelschraube können Sie durch neigen des Lenkers die für Sie bequemste Lenkerposition auswählen.

3.2 Adjust for perfect saddle postion

Height of saddle: Most important is the correct height of the saddle. Please fix the saddle in such a height, that both toes can touch the floor.



The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated!

Horizontal saddle adjustment: Adjust the height of saddle first. Unfasten round knob and move the saddle slider forward or backward. Adjust it to a position, that the pedals are in the middle positi on, your knee should be at a 90 degree angle.

Saddle incline adjustment: Open the 2 pcs of nuts under the saddle, till the saddle can be turned. Push or pull the saddle till you sit comfortable. Tight both nuts.

3.3 Handlebar adjustment

After unfixing the T-grip, you can adjust the angle of the handlebar to get the most comfortable seat position.

4. Pflege und Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

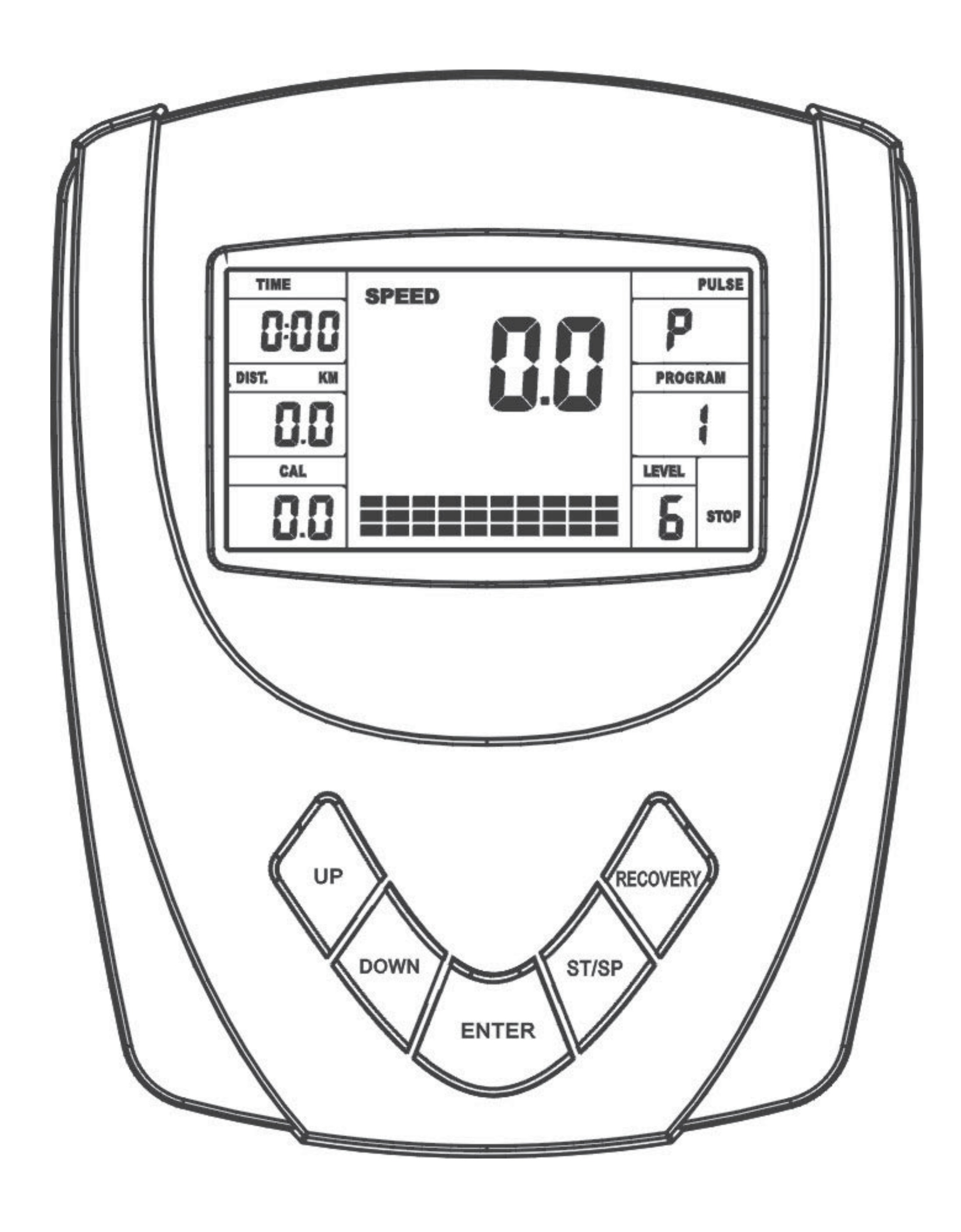
Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care:

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer


TIME
0:00
DIST.
KM
0.0
CAL
0.0
SPEED
0.0
PULSE
P
PROGRAM
1
LEVEL
6
STOP
UP
DOWN
ENTER
ST/SP
RECOVERY

5.1 FUNKTIONEN/COMPUTER KEYS

1. 19 Programme wie folgt / Program: 19 programs as following

A: 1 Manual Program: P1 (see fig 1/Abb 1)

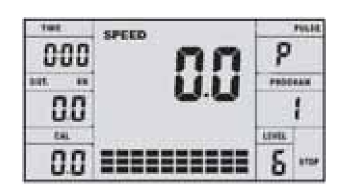


fig 1/Abb 1

B: 10 Preset Program Profile: P2~P11 (see fig 2~fig 11)/Voreingestellte Programme: P2-P11 (s. Abb 2-11)

P2: ROLLING P3: VALLEY P4: FATBURNER P5:RAMP P6: MOUNTAIN P7: INTERVAL P8: CARDIO



P9: ENDURANCE P10: SLOPE P11: RALLY

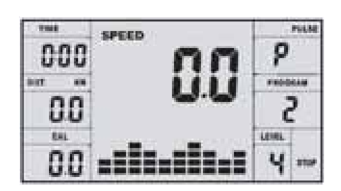


fig 2/Abb 2

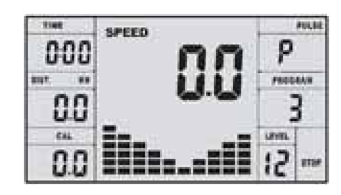


fig 3/Abb 3

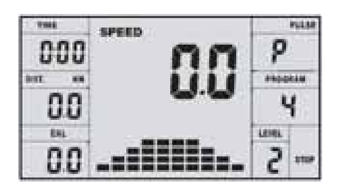


fig 4/Abb 4

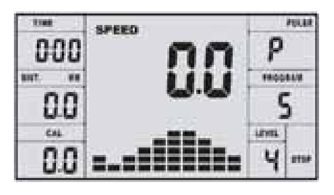


fig 5/Abb 5

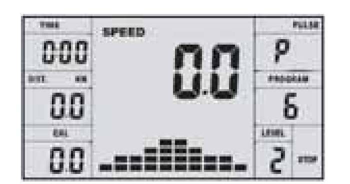


fig 6/Abb 6

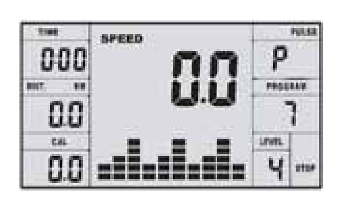


fig 7/Abb 7

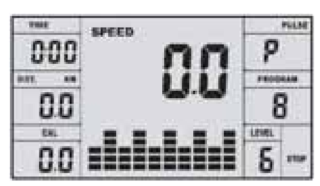


fig 8/Abb 8

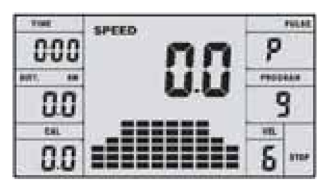


fig 9/Abb 9

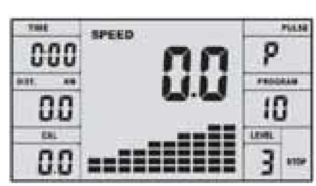


fig 10/Abb 10

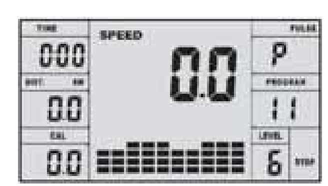


fig 11/Abb 11

C: 4 Heart Rate Control Program/Pulsgesteuertes Programm: P12~P15 (see fig 12~fig 15/Abb 12-15)
P12: 55%H.R/HF P13:75%H.R/HF P14:90%H.R/HF P15: TARGET/Ziel.

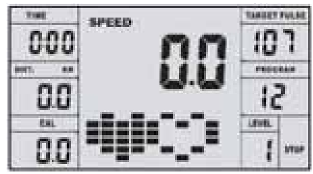


fig 12/Abb 12

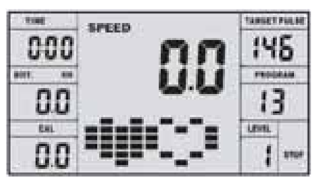


fig 13/Abb 13

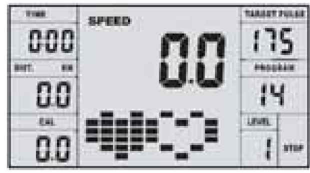


fig 14/Abb 14

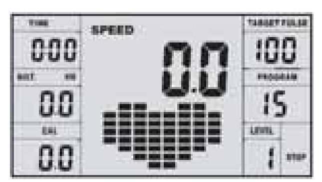


fig 15/Abb 15

D: 3 User Setting Programs/Benutzereinstellungen: P16~P18 (see fig 16~fig 18/Abb 16-18)

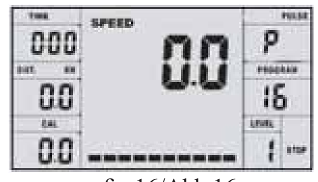


fig 16/Abb 16

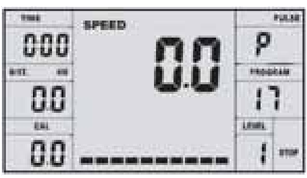


fig 17/Abb 17

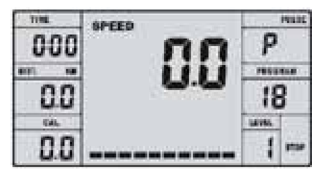


fig 18/Abb 18

E: 1 Body Fat Measuring Program/Körperfett-Messung: P19 (see fig 19/Abb 19)

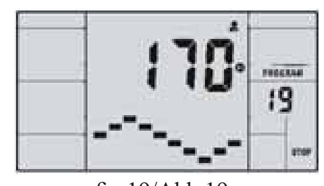


fig 19/Abb 19

2. Speichert Benutzerdaten des GESCHLECHTS, GRÖSSE, GEWICHT und ALTER
3. EKG genaue Pulsmessung
4. In der Anzeige erscheinen gleichzeitig die GESCHWIN DIGKEIT, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS und SCHWIERIGKEITSGRAD.

Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 4 Minuten keine Geschwindigkeit oder Puls angezeigt wird. Die Daten werden dennoch gespeichert. Drücken Sie einen beliebigen Knopf am Computer, damit er sich einschaltet.

2. Record the user‘s data of GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE even cut off the power.
3. Simulative ECG measuring the heart rate
4. Display Speed (RPM), TIME, DIST., CAL., PULSE, LEVEL at the same time.
5. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes.

Meanwhile, it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.

5.2 FUNKTIONSTASTEN

1. ENTER
- Im STOP-Modus drücken Sie die ENTER-Taste, um in die Programmauswahl zu kommen.
A: Drücken Sie ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.
B: Wenn in SETTINGS, bitte mit ENTER die Einstellungen bestätigen.
- Wählen Sie im Start-Modus mit der ENTER-Taste, ob Sie die Geschwindigkeit oder Umdrehungszahl (RPM) angezeigt haben wollen.
- Sie können in jedem Programm durch gedrückt-halten der ENTER-Taste von zwei Sekunden den Computer neu starten.

2. START/STOP
- Drücken Sie diese Taste, um das Programm zu starten oder zu stoppen.
- Sie können in jedem Programm durch gedrückt-halten der START/STOP-Taste von zwei Sekunden den Computer neu starten.

3. UP
- Wenn im STOP-Modus und die Punktematrix blinkt, drücken Sie diese Taste, um in das obere Programm zu gehen.
- Im START-Modus (Anzeige START) drücken Sie bitte diesen Knopf, um den Widerstand zu erhöhen.

4. DOWN
- Wenn im STOP-Modus und die Punktematrix blinkt, drücken Sie diese Taste, um in das untere Programm zu gehen.
- Im START-Modus (Anzeige START) drücken Sie bitte diesen Knopf, um den Widerstand zu verringern.

5. PULSE RECOVERY
- Messen Sie ihre momentane Herzfrequenz, die hier angezeigt wird. Drücken Sie diesen Knopf, um in das PULSE RECOVERY-Programm zu gelangen.
- Durch erneutes Drücken dieser Taste, verlassen Sie das Programm.

5.3 BEDIENUNG DES COMPUTERS

1. Computer einschalten

Verbinden Sie das Stromkabel mit einer Steckdose und dem Computer. Dieser wird dann piepen (s. Abb 20).

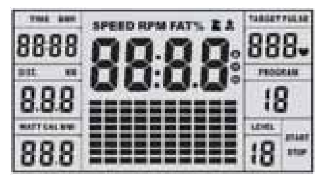


Abb. 20

2. Programmwahl und Einstellungen

Manuelle Programme und Vorinstallierte Programme P1~P10
A. Drücken Sie UP, DOWN um ein Programm zu wählen. (s. Abb. 21)

5.2 BUTTONS

1. ENTER
- In "stop" mode (display STOP), press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.
A: When you choose the program, press Enter to confirm the one you like.
B: When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.
- During the start mode (display START), press ENTER to choose display the speed or RPM, or switch automatically.
- During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

2. START/STOP
- Press START/STOP button to start or stop the programs.
- During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

3. UP
- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program up. If the related window value flash, press this button to increase the value.
- During the start mode(display START), press this button to increase the training resistance.

4. DOWN
- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program down.
If the related window value flash, press this button to decrease the value.
- During the start mode (display START), press this button to decrease the training resistance.

5. PULSE RECOVERY
- First test your current heart rate and show your heart rate value, press this button to enter into pulse recovery testing.
- When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

5.3 COMPUTER FUNCTIONS

1. Turn on the computer

Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the computer. The computer will beep and enter into initial mode. (See fig 20)

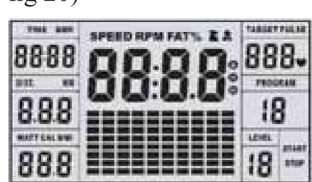


fig 20

2. Program select and value setting

Manual Program and Preset Program P1~P10
A. Press UP, DOWN button to select the program that you like. (See fig 21)

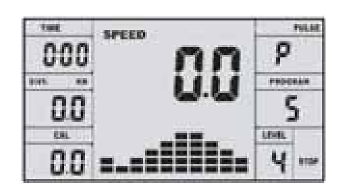


Abb. 21

B. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen und gehen dann zur Zeiteingabe.

C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. (s. Abb. 22)

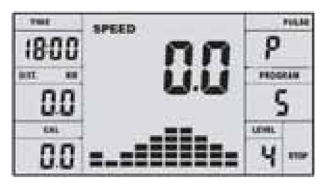


Abb. 22

D. DISTANCE blinkt. Geben Sie hier die gewünschte Entfernung ein durch Drücken der UP bzw. DOWN-Taste. Mit ENTER bestätigen Sie ihre Eingabe. (s. Abb. 23)

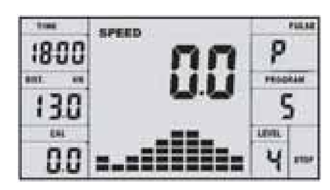


Abb. 23

E. Das Feld CALORIES wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Calorien eingeben, die Sie verbrennen wollen. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. (s. Abb. 24)

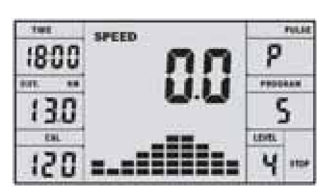


Abb. 24

F. Drücken Sie START/ STOP, um das Training zu beginnen. (s. Abb. 25)

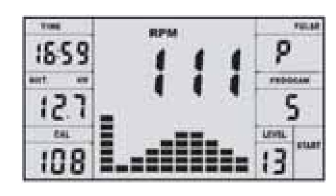


Abb. 25

HEART RATE CONTROL PROGRAM: P12, P13 und P14
Die maximale Herzfrequenz ist abhängig vom Alter. Diese Programm wird sicher gehen, dass Sie ein gesundheitsorientiertes Training absolvieren.

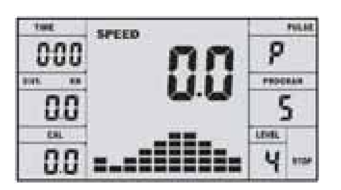


fig 21

B. Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.

C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value. (See fig 22)

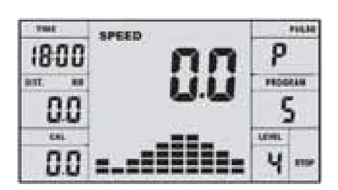


fig 22

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value. (See fig 23)

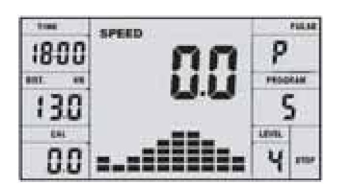


fig 23

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value. (See fig 24)

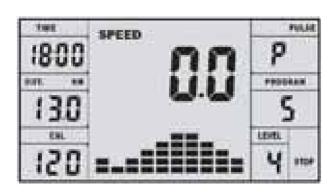


fig 24

F. Press START/ STOP to begin exercise. (see fig 25)

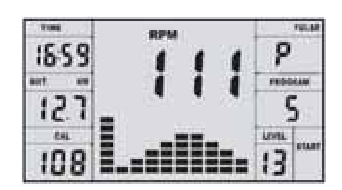


fig 25

HEART RATE CONTROL PROGRAM: P12, P13 and P14
The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

A. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um das Heart Rate Control Programm zu wählen.
B. Drücken Sie ENTER zur bestätigung und wechseln Sie zum TIME-Display.
C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
D. DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
E. CALORIES blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben, die Sie gerne verbrennen wollen und bestätigen Sie mit ENTER.
F. AGE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER. (a. Abb. 26)

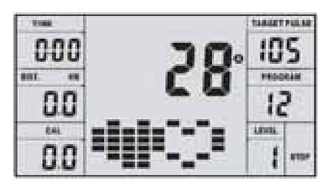


Abb. 26

G. Wenn das Herzfrequenzprogramm blinkt, dann haben Sie die Zielherzfrequenz erreicht.

H. Drücken Sie START/ STOP, um das Training zu Beginnen. HEART RATE CONTROL PROGRAM: P15

Sie können jede Ziel-Herzfrequenz für ihr Training wählen.
A. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um das Programm TARGET HEART RATE zu wählen.
B. Zur Programmbestätigung drücken Sie ENTER. Nun gelangen Sie zur Zeitanzeige.
C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
D. DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
E. CALORIES blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben, die Sie gerne verbrennen wollen und bestätigen Sie mit ENTER.
F. AGE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER. (a. Abb. 27)

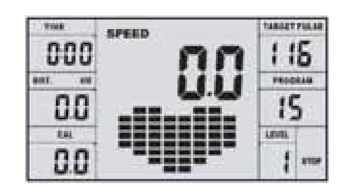


Abb. 27

G. Drücken Sie START/ STOP um zu starten.

A. Press UP , DOWN to choose the heart rate control program
B. Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into time setting window.
C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.
D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F. The age will flash, and then press UP, DOWN to set the user's age. Press ENTER to confirm the value. (See fig 26)

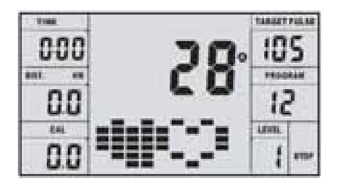


fig 26

G. When the target heart rate control program flash, the computer will display the user‘s target heart rate according to user‘s age.

H. Press START/ STOP to begin exercise. HEART RATE CONTROL PROGRAM: P15

The user can set any target heart rate to do the exercise.
A. Press UP, DOWN to select TARGET HEART RATE program.
B. Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.
C. The time display will flash, and then press UP, DOWN to set the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F. The target heart rate will flash, and then press UP, DOWN to set up your target heart rate. Press ENTER to confirm the value. (see fig 27)

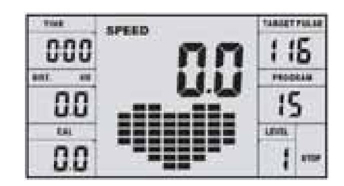


fig 27

G. Press START/ STOP to begin exercise.

HINWEIS: Während des Trainings ist ihre Herzfrequenz abhängig von ihrer Geschwindigkeit und dem Level, in dem Sie trainieren. Das HEART RATE CONTROL Programm achtet darauf, dass Sie im vorgegebenen Herzfrequenzbereich trainieren. Wenn der Computer feststellt, dass ihr Puls höher ist, so verringert er automatisch den Widerstand und umgekehrt.

User Profile Programs: P16... P18

A. Drücken Sie UP, DOWN für die Benutzerauswahl.
B. Drücken Sie ENTER um ihre Asuwahl zu bestätigen. Sie wechseln automatisch in das TIME-Fenster.
C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
D. DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
E. CALORIES blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben, die Sie gerne verbrennen wollen und bestätigen Sie mit ENTER.
F. Benutzen Sie die UP bzw. DOWN-Taste, um den Widerstand zu erhöhen oder verringern. Anschliessend drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Wiederholen sie doe o.g. Schritte für 2 bis 10. (s. Abb. 28)

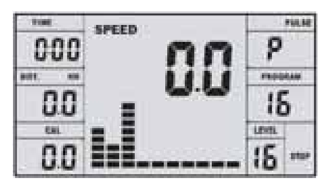


Abb. 28

NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

User Profile Programs: P16... P18

A. Press UP, DOWN to select the user
B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.
C. The time display will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F. The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10. (See fig 28)

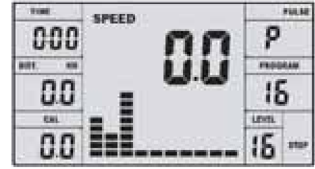


fig 28

Benutzerprofil Programm: P16... P18

A. Drücken Sie UP, DOWN für die Benutzerauswahl.
B. Drücken Sie ENTER um ihre Asuwahl zu bestätigen. Sie wechseln automatisch in das TIME-Fenster.
C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
D. DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
E. CALORIES blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben, die Sie gerne verbrennen wollen und bestätigen Sie mit ENTER.
F. Benutzen Sie die UP bzw. DOWN-Taste, um den Widerstand zu erhöhen oder verringern. Anschliessend drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Wiederholen sie doe o.g. Schritte für 2 bis 10. (s. Abb. 28)

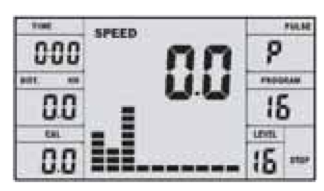


Abb. 28

G. Press START/ STOP to begin exercise.

Body Fat Measurement Programm: P19

A. Drücken Sie UP, DOWN um das Programm BODY FAT TEST auszuwählen (s. Abb. 29)

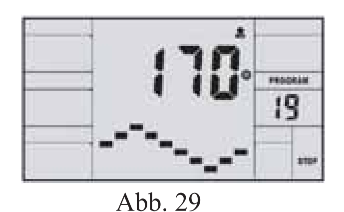


Abb. 29

B. Drücken Sie ENTER zur bestätigung und wechseln Sie in das Programm Height.

C. Das Feld HEIGHT wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie ihre Größe eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. (s. Abb. 30)

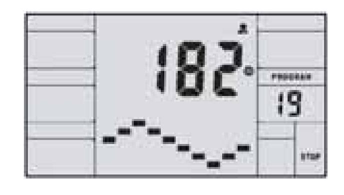


Abb. 30

D. Das Feld WEIGHT wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie ihr Gewicht eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.

User Profile Programs: P16... P18

A. Press UP, DOWN to select the user
B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.
C. The time display will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
D. The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F. The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10. (See fig 28)

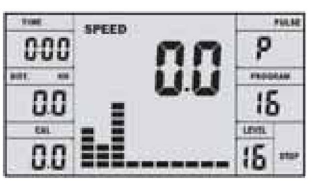


fig 28

G. Press START/ STOP to begin exercise.

Body Fat Measurement Program: P19

A. Press UP, DOWN to select BODY FAT TEST program (see fig 29)



fig 29

B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into height setting mode

C. The height display will flash, and then press UP, DOWN to set up your height. Press ENTER to confirm the value. (see fig 30)

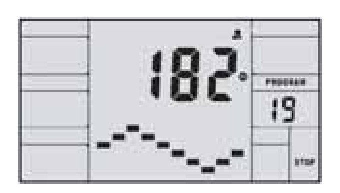


fig 30

D. The weight display will flash, and then press UP, DOWN to set up your weight. Press ENTER to confirm the value. (see fig 31)



Abb. 31

E. AGE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER. (s. Abb. 32)



Abb. 32

F. GENDER blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um ihr Geschlecht einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER. (s. Abb. 33)

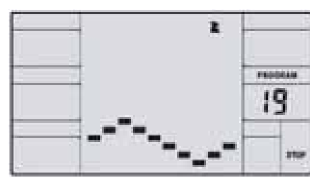


Abb. 33

G. Drücken Sie START/STOP zur Körperfettmessung. (s. Abb. 34)



Abb. 34

HINWEIS:

1. Halten Sie während der Körperfettmessung mit beiden Händen die Griffe an den Kontaktstellen fest. Folgende Parameter werden ihnen angezeigt: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index). (s. Abb. 35)



Abb. 35

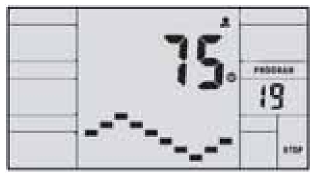


fig 31

E. The age display will flash, and then press UP, DOWN to set up your age. Press ENTER to confirm the value. (see fig 32)



fig 32

F. The gender display will flash, and then press UP, DOWN to set up your gender. Press ENTER to confirm. (see fig 33)

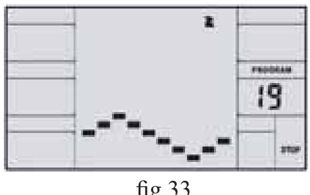


fig 33

G. Press START/STOP to begin testing your body fat. (see fig 34)



fig 34

NOTE:

1. During the body fat measurement, place both your palms on the contact pads. The test result are: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index). (see fig 35)



fig 35

FAT%: Ihr absoluter Körperfettanteil in Prozent. BMR: Basal Metabolic Rate (Metabolismus) ist die Energie (gemessen in Kalorien) die zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen benötigt wird. BMI: heisst Körpermassen Index, gibt Auskunft über die individuelle Gewichtsklasse.

2. Wenn Sie während der Messung die Sensoren nicht richtig mit ihren Hönden umfassen, dann erscheint auf dem Display ERROR2. Drücken Sie START/STOP und versuchen es noch einmal.

3. Während des Tests können Sie das Programm nicht durch Drücken einer beliebigen Taste verlassen. Nach dem Ende des Tests drücken Sie UP, DOWN um das Programm BODY FAT MEASUREMENT zu verlassen und in ein anderes Programm zu wechseln.

4. Vergleichstabelle von Körperfett und Fettleibigkeit
(Auf Deutsch finden Sie diese Tabelle auf Seite 23.)

FAT%: The total body fat in our body measured by percentage. BMR: Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function. BMI: means Body Mass Index, which is used for body shape building.

2. During the body fat measurement, if your palms do not contact the pulse sensor well, the computer cannot receive any signal and it will display ERROR2. Press START/STOP to try again.

3. During the test, you cannot exit the test when press any button. After the test finish, press UP, DOWN to exit the body fat measurement program and switch to other program.

4. Comparison sheet of Body fat and Obese

Body Shape / Fat% / Age/Gender	Slim	Healthy	Fleshy	OverWT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/>30 years old	< 14%	14% ~20%	20.1%~ 25%	25.1%~35%	>35%
Male/≤30 years old	<17%	17%~ 23%	23.1%~ 28%	28.1%~ 38%	>38%
Female/>30 years old	< 17%	17%~ 24%	24.1%~ 30%	30.1%~ 40%	>40%
Female/≤30 years old	<20%	20%~ 27%	27.1%~ 33%	33.1%~ 43%	>43%

3. Pulse Recovery Test

Der Pulse-Recovery Test vergleicht ihre Herzfrequenz vor und nach dem Training. Bitte folgen Sie den Anweisungen:

A. Halten Sie mit beiden Händen den Pulssensor fest zur Messung der Herzfrequenz an. Das Display zeigt ihnen ihre aktuelle Herzfrequenz an.
B. Drücken Sie die RECOVERY-Taste um den PULSE RECOVERY TEST zu starten. (s. Abb. 36)

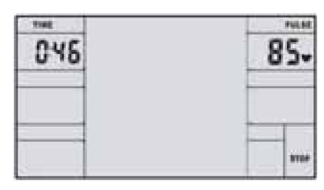


Abb. 36

C. Halten Sie weiterhin die Sensoren fest.
D. Der Countdown läuft von 60 Sekund auf 0.
E. Nachdem die Uhr 0 erreicht, wird ihr Resultat im Display angezeigt. (F1.0-F6.0) (s. Abb. 37)

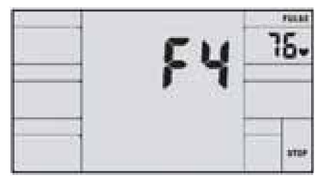


Abb. 37

F1.0=sehr gut F2.0=gut F3.0=befriedigend
F4.0=ausreichend F5.0=mangelhaft
F6.0=ungenügend

F. Wenn der Computer nicht gleich ihre Herzfrequenz misst, drücken Sie erneut die Recovery-Taste. Es wird nicht automatisch der PULSE RECOVERY TEST gestartet. Während des PULSE RECOVERY TESTS drücken Sie RECOVERY, um das Programm zu verlassen.

4. Pulse Measurement
Halten Sie mit beiden Händen die Sensoren fest. Nach 3-4 Sekunden zeigt der Computer ihnen ihre aktuelle Herzfrequenz an. Während der Messung ist auf dem Display ein blinkendes Herz zu sehen.

Hinweis:
Zu Beginn der Pulsmessung kann es zunächst zu einer wechselhaften Pulsanzeige kommen, die sich aber schnell normalisiert. Die Messung wird nicht auf der Basis einer medizinischen Untersuchung durchgeführt und kann nicht mit einer solchen verglichen werden.

NOTE: Wenn der Computer über den Empfang von Brustgurten verfügt, dann ist dieser für das Training zu bevorzugen.

3. Pulse Recovery Test

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:

A. Both your hands hold the pulse sensor to test the pulse (if applicable), the computer will display your current pulse value.
B. Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status. (see fig 36)

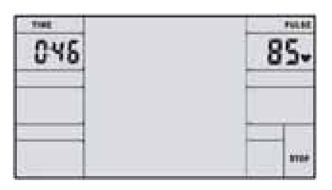


fig 36

C. Keep pulse detecting.
D. Time will count down from 60 seconds to 0 second.
E. When time reaches 0, the test result (F1.0-F6.0) appears on the display. (see fig 37)



fig 37

F1.0=Excellent F2.0=Good F3.0=Fair F4.0=below average F5.0=No Good F6.0=Poor

F. If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

4. Pulse Measurement
Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.

Remark:
During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

NOTE: If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt, the wireless signal detecting is preferred.

5.4 ANZEIGENBEREICH

Speed KM/H(M/H):	aktuelle Geschwindigkeit: 0.0~99.9 KM/H(M/H).
RPM:	aktuelle Anzahl der Umderhungen pro Minute. Range: 0~999.
TIME:	Zeitanzeige: 0:00~99M59S. Voreingestellte Zeit beträgt 5:00 ~99M00S. Der Computer startet von der voreingestellten Zeit rückwärts bis 0 zu laufen. Das Programm stoppt automatisch und es ertönt der Alarm.
DIST:	Kilometeranzeige: 0.0~99.9~999KM Voreingestellte Entfernung:1.0~99.0 ~999. Wenn die Distanz 0 erreicht, ertönt der Alarm und das Programm stoppt.
CALORIE:	Kalorienanzeige: 0.0~99.9~999 Voreingestellte Kalorienanzeige: 10.0~90.0~990. Wenn die Kalorien 0 erreicht, ertönt der Alarm und das Programm stoppt.
PULSE:	Pulsanzeige: 30~240BPM (Schläge pro Minute)
RESISTANCE LEVEL:	zeigt die Resistenzstufe von:1~16

5.5 FEHLERMELDUNG

1. Kommt folgende Meldung ERROR1, bitte den Motor überprüfen und ob das Kabel richtig angeschlossen ist.
2. Kommt folgende Meldung ERROR2, überprüfen Sie bitte, ob ihre Hände die Handsensoren richtig umfassen.

ADAPTER

INPUT:	AC (Länderabhängig)
OUTPUT:	6VDC 500mA

5.4 DISPLAY

Speed KM/H(M/H):	showing your current speed. Range: 0.0~99.9 KM/H(M/H).
RPM:	showing the current rotate per minute. Range: 0~999.
TIME:	the accumulative exercise time, range 0:00~99M59S. the preset time range is 5:00~99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer alarm. If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.
DIST:	the exercise accumulative distance. Range: 0.0~99.9~999KM (MILE) the preset distance range :1.0~99.0~999. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.
CALORIE:	the exercise accumulative calories burnt. Range: 0.0~99.9~999 the preset calories range : 10.0~90.0~990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.
PULSE:	showing the exercise heart rate value. Range: 30~240BPM (beat per minute)
RESISTANCE LEVEL:	showing resistance level. Range:1~16

5.5 BREAKDOWN DISPLAY

1. When the computer displays ERROR1, please check if the motor is good and if the motor wires connect well.
2. When the computer displays ERROR2, please check if your hands contact the sensors well as there no body fat signal detected.

ADAPTER

INPUT:	AC (The voltage depends on different country)
OUTPUT:	6VDC 500mA

Normwerte für den Körperfettanteil bei Erwachsenen in % der Gesamtkörpermasse:

Lebensalter	**weiblich**	**männlich**
Bis 30	11 – 21 %	8 – 15 %
30 – 50	19 -21 %	13 – 15 %
Über 50	21 – 25 %	15 – 18 %

Body Maß Index

Für die Körpergewichtsüberwachung wird häufig auch mit dem Body Maß Index (BMI) gearbeitet.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körperlänge in m})^2}$$

Klassifikation nach BMI:

Untergewicht: < 20 (Männer), < 19 (Frauen)
Normalgewicht: 20-25 (Männer), 19-24 (Frauen)
Leichtes Übergewicht: 26-30 (Männer), 25-30 (Frauen)
Starkes Übergewicht: 31-40 (Männer und Frauen)
Extremes Übergewicht: > 40 (Männer und Frauen)

Die Methoden der Körperfettanalyse und des Body-Maß-Index (BMI) sollen Sie unterstützen, Ihr Wohlfühlgewicht zu finden und Ihren Trainingserfolg zu dokumentieren. Sie sind Anhaltspunkt für eine gesunde Körperzusammensetzung und ein gesundes Immunsystem.
Auf keinen Fall sollen Sie missverstanden werden und zu übertriebenem und ungesundem Schlankheitswahn animieren.

Erläuterung:

Bereits eine geringe, den täglichen Verbrauch übersteigende Kalorienaufnahme, führt nach wenigen Wochen zu einer messbaren Zunahme des individuellen Körperfettes. Fasten oder strikt kalorienarmes Essen führen zwar zu einem kurzfristigen Abbau des Körperfettanteiles und zu einer Gewichtsabnahme, sind aber langfristig wenig sinnvoll. Der Körper senkt seinen hormonell gesteuerten Grundumsatz. Nach Beendigung des Fastens wird dann die vermehrt zugeführte Energie um so schneller und konzentrierter wieder als Fettreserve eingelagert. Aus diesem Grund führt nur ein gezielt und individuell gestaltetes Ausdauertraining in Verbindung mit einer gesunden Ernährung zu einem langfristigen Gewichtsverlust und einer Verringerung des Körperfettanteiles.

Regular limits for the body fat in the human body:

BMI

To check the body constittuion, the BMI can be used too:

$$\text{BMI} = \frac{\text{bodyweight in kg}}{(\text{body height in m})^2}$$

Classifikation according to the BMI:

Underweight: < 20 (Men), < 19 (Women)
Optimal weight: 20-25 (Men), 19-24 (Women)
Small overweight: 26-30 (Men), 25-30 (Women)
big overweight: 31-40 (Men und women)
Extreme overweight: > 40 (Men und women)

The bodyfat rate and BMI factor should help you to have a good sense of well-being. It should not be used to become thinner and thinner.

How it works:

If your daily calorie consumption is bigger than the burning rate, your body will stock the balance in your body fat. To make a diet will help you to reduce the bodyfat for a short time, but to get a body with less bodyfat, you have to have a bigger burning rate than consumption. According to that, only a combination between cardio training and a healthy nutrition can reduce the body fat for a long time.

Fettverbrennung und Energiebereitstellung:

Die Energiebereitstellung im Körper geschieht durch die Verbrennung von Kohlenhydraten und Fetten (Körperfett). Die Kohlenhydrate sind der hauptsächliche Energielieferant bei hohen Trainingsgeschwindigkeiten (hohe Pulsfrequenzen). Die Fettsäuren bzw. das Körperfett stellt die Energie hauptsächlich bei niederen Geschwindigkeiten (niedrige Trainings-Pulsfrequenzen, 65 - 70% der max. individuellen Herzfrequenz) bereit.

Lesen der gemessenen Körperfett-Werte

- **FAT %** = Körperfettanteil des gesamten Körpers in Prozent (Anzeige von 5 – 55%)
- **BMI** = Body Maß Index mit dem ermitteltem Wert aus Körpergewicht und Körpergröße (Anzeige von 1.0 – 99.9)

Fatburner and energy provision:

Your body is burning carbohydrate and fat. The carbohydrates will be used for a more intensive exercise, because the energy release is more faster than the one from body fat. To burn your body fat, you have to do your exercise in the low intensive level, heartrate 65 - 70% of your max. heartrate.

How to read the bodyfat values:

- **FAT %** = Bodyvat value in relation to your bodyweight in percent (5 – 55%).
- **BMI** = relation between bodyweight and bodyheight (1.0 – 99.9)

6. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Hometrainer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

6.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

6.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt.

6.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt. Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren. In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet. Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

6. Training manual

Training with the Hometrainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

6.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

6.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

6.3 Heartrate oriantated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.
Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or

Anmerkung:
Da es „hoch- und niedrigpulsige" Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

6.4 Trainingskontrolle
Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis.
Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes" Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit, sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:
Because there are persons who have „high" and „low" pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).
In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician is consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.4 Training control
Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros.
Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training/working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training is done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program, so that you regenerate sufficiently. „Good" training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise, overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig, damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

6.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching (auch langsames Einradeln).

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30 - 40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“ that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

6.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow cycling).

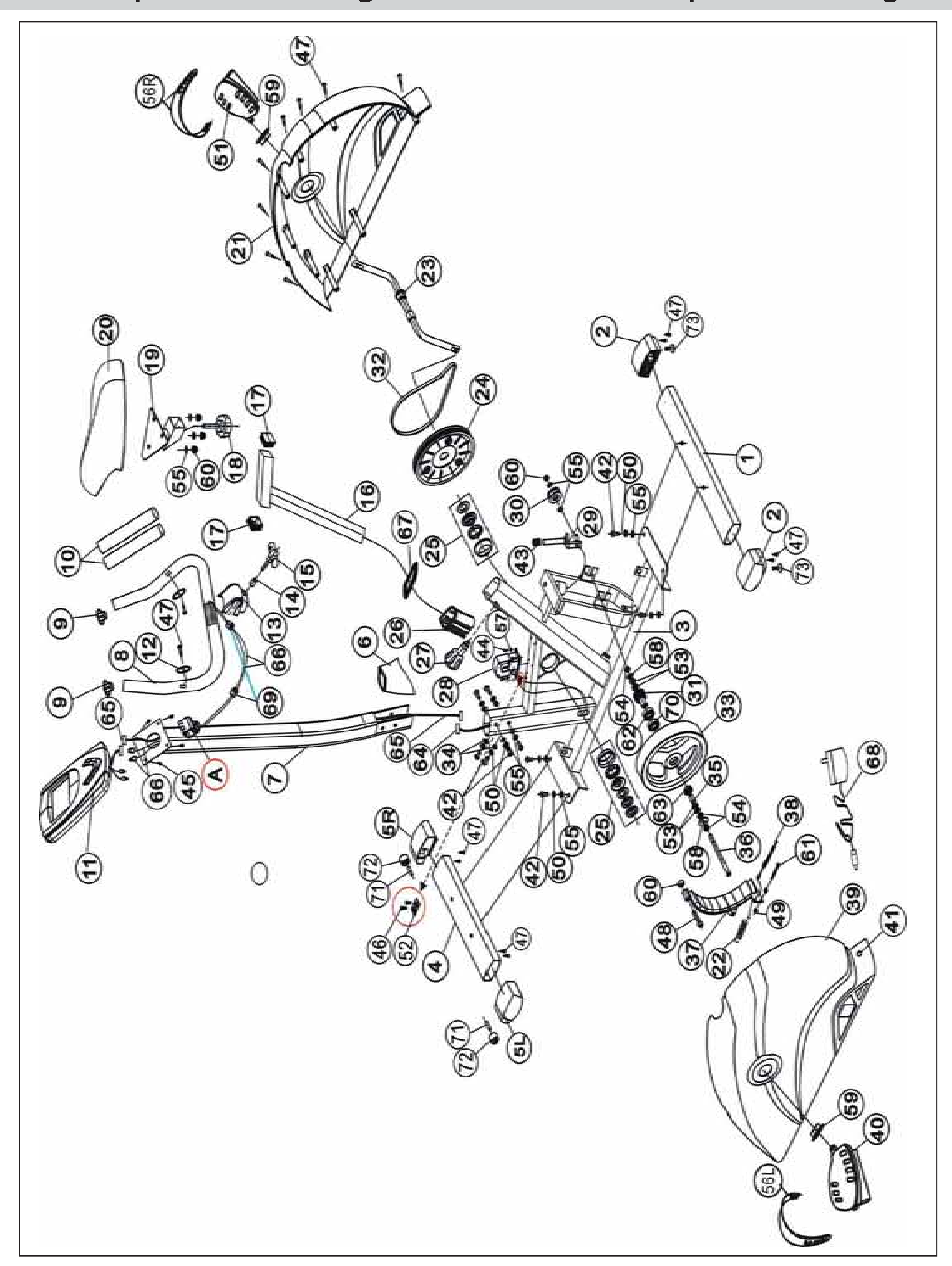
Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our body consume the glycogen sugars stored in our muscles.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activa ted, then the body's fat is the main source of energy.



8. Teileliste / 8. Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4833 -1	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-2	Standfuß für Abdeckung	Rear stabilizer cover		2
-3	Hauptrahmen	Main frame		1
-4	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
-5L	Abdeckkappe für Transportrolle, links	Left front stabilizer cover		1
-5R	Abdeckkappe für Transportrolle, rechts	Right front stabilizer cover		1
-6	Lenkerstützrohrabdeckung	Front plastic cover		1
-7	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-8	Lenker	Handlebar		1
-9	Endkappe für Lenker	Ball plug	ø25	2
-10*	Schaumstoff für Lenker	Handlebar foam		2
-11*	Computer	Computer	E229	1
-12	Handpulssensor	Hand pulse sensor plate		2
-13	Lenkerabdeckung	Plastic cover for handlebar		1
-14	Distanzhülse	Iron spacer for handlebar fixation		1
-15	T-Griff für Lenkerbefestigung	T-knob		1
-16	Sattelstützrohr	Seat adjustor		1
-17	Endkappe für Sattelstützrohr	Plug for seat adjustor		2
-18	Griffschraube	Round knob		1
-19	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-20	Sattel	Seat cushion		1
-21	Gehäuse, rechts	Right chainover		1
-22	Feder für Magnetleiste	Magnetic resistant spring		1
-23	Tretkurbel durchgehend	Crank		1
-24	Riemenscheibe	Belt wheel		1
-25*	Tretlagerset	Bearing set		1 set
-26	Sattelstützrohrbuchse	D-shaped washer		1
-27	Griffschraube für Sattelstützroh	Knob (front)		1
-28	Motor	Motor		1
-29	Riemenspanner	Pressing wheel bracket		1
-30	Andruckrolle	Pressing wheel		1
-31	Antrieb für Schwungscheibe	Small belt wheel		1
-32*	Antriebsriemen	Belt		1
-33	Schwungrad	Flywheel		1
-34	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer		2
-35	Distanzscheibe	Top spacer		1
-36	Schwungradachse	Flywheel axis		1
-37	Magnetleiste	Magnetic bracket		1
-38	Widerstandszug	Tension cable		1
-39	Gehäuse, links	Left chainover		1
-40	Pedal, links	Left pedal	(JD-12A)	1
-41	Netzteileingangsbuchse	Power supply port		1
-42	Innensechskantschraube	Bolt	M8x16	10
-43	Feder für -29	Spring		1
-44	Kreuzschlitzschraube	Crosshead bolt	M4x16	4
-45	Kreuzschlitzschraube	Crosshead bolt	M5x12	4
-46	Kreuzschlitzschraube, selbstsichernd	Crosshead self-lock bolt	ST2.9x8	2
-47	Kreuzschlitzschraube, selbstsichernd	Crosshead self-lock bolt	ST4.2x20	18
-48	Sechskantschraube	Bolt	M8x40	1
-49	Mutter	Nut	M5	1
-50	Federring	Spring washer	ø8	10
-51	Pedal, rechts	Right pedal	(JD-12A)	1
-52	Sensor	Sensor		1
-53	Mutter Schwungradachse 1	Small hex nut		4
-54	Mutter für Schwungradachse 2	Small hex thin nut		3
-55	Unterlegscheibe	Flat washer	ø8	13
-56L	Pedalriemen, links	Pedal strap, left side		1
-56R	Pedalriemen, rechts	Pedal strap, right side		1
-57	Unterlegscheibe	Flat washer	ø4	4
-58	Sägering	Stopping flat washer		2
-59	Kurbelabdeckung für Gehäuse	Crank plug for chainover		2
-60	Mutter, selbstsichernd	Nylon nut	M8	5
-61	Kreuzschlitzschraube	Crosshead bolt	M5x70	1
-62*	Kugellager	Ballbearing	80203	1
-63*	Kugellager	Ballbearing	80100	1
-64	Computerkabel, unten zum Motor	Computer wire, down to motor		1
-65	Computerkabel, oben	Computer wire, up		1
-66	Handpulskabel	Hand pulse sensor wire		2
-67	Gummiring für Sattelstützrohr	Plastic cover for seat support post		1
-68	Netzteil	Power adapter		1

-69	Gummistopfen für Handpulskabel	Hole plug for handlebar post	2
-70*	Nadellager	One way bearing	1
-71	Achse für Transportrolle	Roller axis	2
-72	Transportrolle	Roller	2
-73	Höhenverstellkappe	Adjustable base foot	2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

2) Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

3) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

4) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

5) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

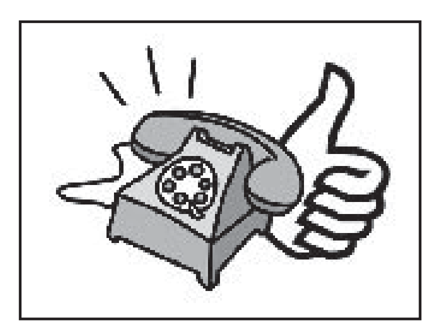
6) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

7) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

8) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

9) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur:
Hammer Sport AG
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm
www.hammer.de



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731-97488-62
Tel.: 0731-97488-68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **10.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**
von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

✂ -

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

PER FAX an 0731-97488-64

Ort: .... Datum: ....

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des Hammer Hometrainer Xantio XTR **Art.-Nr.: 4833**
PO- Nr.:

Kaufdatum: .... Gekauft bei Firma: ....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) : ....
(Strasse) : ....
(PLZ, Wohnort) : ....
(Telefon, Fax) : ....
(E-Mail-Adresse) : ....